

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus riche en fibres

Pour un verre :

- 1 carotte
- 1 pomme
- 1/4 de concombre

Epluchez les trois ingrédients et passez-les à la centrifugeuse. Mélangez ensuite les trois jus obtenus.

Intérêt nutritionnel : Les pommes, les carottes et les concombres sont connus pour avoir un apport en fibres important. Ces fibres solubles permettent de réguler les taux de cholestérol et de glycémie dans le sang. Des études ont par exemple montré que la pectine contenue dans la pomme entraînerait une baisse du mauvais cholestérol (LDL) et des triglycérides. Les fibres ont aussi l'avantage d'améliorer le transit intestinal, évitant ainsi la constipation. N'hésitez pas à préparer ce jus le matin et à le consommer en l'emportant avec vous tout au long de la journée.

L'aloès, propriétés laxatives

De couleur jaunâtre, le liquide amer des feuilles de l'aloès ou aloe vera (essebar) contient des anthraquinones, très laxatives. Ces substances provoquent les contractions du côlon, facilitant ensuite le transit intestinal. A petites doses, cette plante stimule la digestion par ses propriétés amères.

La mélisse

En infusion, la mélisse peut soigner les maux de tête d'origine nerveuse. Elle peut aussi être prescrite pour remédier à des digestions difficiles, à des vertiges et à des coliques nerveuses.

Lors de crise d'angoisse et de palpitation, la mélisse (trandjane) permet de diminuer l'anxiété et vous relaxer. En effet, elle diminue l'émotivité et apaise les palpitations cardiaques d'origine nerveuse.

Une plante hormonale, la mélisse serait efficace en cas d'hyperexcitabilité due à un dérèglement de la thyroïde. Enfin, la mélisse est un excellent remède pour soigner les coupures, les piqûres d'insectes et la fièvre.

Détendre le visage avec le céleri

Mettez une poignée de feuilles de céleri (krafess) dans un bol en verre. Pilez-les ensuite jusqu'à ce qu'elles soient bien molles. Mélangez ensuite les feuilles molles de céleri avec une cuillère à soupe de miel. Chauffez un peu la préparation jusqu'à ce qu'elle soit tiède.

Appliquez le produit sur votre visage. Laissez agir pendant dix minutes puis rincez à l'eau tiède.

Faites cette opération avant de dormir.

Pour lutter contre la fatigue

Connu pour ses vertus stimulantes, le thym (ziitra) est une plante médicinale avec laquelle on peut faire le plein d'énergie. Dans les cas de fatigue et d'épuisement, prendre une infusion de cette plante. L'infusion peut être prise jusqu'à deux fois par jour en cas de besoin.

Par ailleurs, le romarin (iklil) est une autre plante qui attaque efficacement la fatigue. Le romarin peut être pris en infusion ou en bain. Pour le bain, il suffit de mettre une poignée de romarin dans un tissu propre et le fermer avec une ficelle puis le jeter dans l'eau de bain. L'armoise (chih) est également efficace contre la fatigue. La partie de cette plante utilisée pour lutter contre la fatigue est les feuilles. Les feuilles de l'armoise peuvent être ajoutées à une boisson chaude. Elles sont très énergétiques.

Hémorroïdes

La verveine qui possède des vertus décongestives de la circulation veineuse est très recommandée dans les cas de crises hémorroïdaires. Préparer une infusion avec 5 à 10 g de feuilles de cette plante et de l'eau bouillante. Cette infusion est à prendre dans les moments de douleur.

Par ailleurs, il est possible de traiter les hémorroïdes avec des figes sèches. Mais avant de les prendre, les figes doivent être bien lavées et marinées dans de l'eau chaude pendant douze heures. Prendre les figes (quatre ou cinq), puis boire l'eau dans laquelle elles ont été trempées. Ce traitement est à prendre matin et soir durant une période d'un mois. Les figes sèches peuvent être remplacées par des abricots secs. Les mettre dans de l'eau chaude puis les consommer.

LA POMME DE TERRE

Des vertus anti-acide

La pomme de terre cuite au four avec la pelure est une bonne source de potassium, tandis que cuite au four avec ou sans pelure en est une source de magnésium. Aujourd'hui, elle est reconnue pour ses vertus anti-acide (le jus extrait des pommes de terre crues pris le matin peut réduire le taux d'acidité dans l'organisme).

Apparu dans la langue française à la fin du XVI^e siècle, le terme «patate» vient de l'espagnol batata, patata, emprunté à l'arawak, une langue indienne d'Haïti. Il désigna d'abord la patate douce puis, sous l'influence de l'anglais potato, la pomme de terre. Quant au nom «pomme de terre», il est apparu au milieu du XVII^e siècle et a d'abord désigné le topinambour (batata terfas) avant de faire référence à notre solanacée (nom scientifique de la pomme de terre).

• Le jus de pomme de terre crue est employé contre les ulcères de l'estomac, la diarrhée chronique et le diabète. Pendant un mois, boire 3 ou 4 fois par jour un demi-verre de jus de pomme de terre crue aromatisé avec un jus de carotte ou du miel (car sa saveur n'est pas agréable).
• Râpée crue, elle est employée en cataplasme pour calmer la douleur des brûlures et des coups de soleil, contre les engelures, les gerçures, pour faire dégonfler les yeux.

Les tranches de pommes de terre crues appliquées sur les tempes calment les maux de tête et les migraines.

• Soignez vos mains ! Faites cuire deux pommes de terre avec leur peau dans de l'eau sans sel. Epluchez et écrasez-les avec un demi-verre de lait. Laissez tiédir et procédez à un massage des mains pendant cinq minutes avant de rincer. Ce massage amidonné blanchit et adoucit la peau.

• Un truc des campagnes : garder dans sa poche une petite pomme de terre et la changer dès qu'elle est totale-

ment desséchée, pour soulager les douleurs, notamment de la sciatique et des lombagos.

Par contre, une pomme de terre cuite consommée après plus de 24 heures peut être porteuse d'un bacille.

Les alcaloïdes (couleur verte sur la pomme de terre)

Lorsque leur teneur en alcaloïdes (composés toxiques) est élevée, les pommes de terre peuvent avoir une teinte verte ou présenter des taches vertes. La cuisson ne détruit pas les alcaloïdes et leur concentration s'accroît lorsque les pommes de terre sont entreposées à température élevée ou à la lumière. Il est donc important de les conserver à l'abri de l'humidité et de la lumière, de bien retirer les taches vertes ou encore de jeter les pommes de terre complètes s'il y a trop de ces taches. Consommés en grande quantité, les alcaloïdes peuvent entraîner de graves intoxications pouvant nuire au système nerveux central.

Lutter contre la bronchite avec les pommes de terre

Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole puis épluchez les pommes de terre. Lavez-les ensuite avec de l'eau froide et découpez-les ensuite en petits morceaux.

Mettez les pommes de terre dans l'eau bouillante. Laissez infuser pendant quelques minutes (15 à 30 minutes). Retirez les pommes de terre de l'eau bouillante puis écrasez-les dans un tissu fin et propre.

Mettez le cataplasme bien chaud sur la poitrine et conservez-le pendant deux à trois heures. Vous pouvez recommencer cette opération deux à trois fois par jour jusqu'à ce que votre santé s'améliore.

Traiter un furoncle avec de la pomme de terre

Dans cette première étape, vous commencerez par faire cuire votre pomme de

terre lavée et épluchée pour ensuite la transformer en une purée bien épaisse. Une fois en purée vous la transférerez dans un saladier ou tout autre contenant.

Ajoutez maintenant dans votre saladier un jaune d'œuf et un peu de lait jusqu'à ce que ce mélange devienne comme une pâte assez épaisse. Prenez soin de bien mélanger afin que la purée soit bien imprégnée de l'œuf et du lait !

Prenez maintenant cette préparation et disposez-la en cataplasme sur votre furoncle. Il faut en mettre une bonne couche que vous garderez durant une demi-journée complète.

A la fin de cette demi-journée, votre furoncle s'ouvrira et ne paraîtra plus !

Traiter une angine grâce à la pomme de terre

Dans cette première étape, vous commencerez par remplir une casserole d'eau que vous mettrez sur un feu très vif afin de la porter à ébullition.

Lorsque l'eau sera à ébullition, vous y plongerez deux pommes de terre non épluchées que vous ferez cuire, comme si vous souhaitez les manger.

Lorsque vos pommes de terre seront bien cuites, sortez-les de la casserole, laissez-les refroidir quelques minutes à l'air libre et enveloppez-les directement dans un torchon de cuisine assez épais.

Prenez maintenant votre torchon avec les pommes de terre et appliquez-le directement sur votre gorge durant un bon quart d'heure.

Le lendemain matin, vous ne devriez plus avoir mal.

Soigner l'eczéma avec les feuilles de pommes de terre

Mettez une poignée de feuilles de pommes de terre dans un bol en verre. Pilez-les ensuite jusqu'à ce qu'elles soient bien molles. Appliquez cette préparation sur les parties touchées par la maladie. Laissez agir pendant trois quart d'heure puis rincez soigneusement à l'eau tiède.

Faites cette opération deux fois par jour. Continuez le traitement jusqu'à ce que la maladie disparaisse complètement.

Le saviez-vous ...?

Pour les femmes souffrant de pilosité (avoir des poils là où il ne faut pas, par exemple : le visage), deux tasses de menthe verte par jour pendant cinq jours, pourra réduire les niveaux d'androgènes qui circulent dans le sang. Pour préparer la tisane, verser de l'eau bouillante sur une cuillerée à café comble de feuilles de menthe sèches en laissant infuser de cinq à dix minutes.

Le fenouil

Le fenouil est un excellent remède contre les vertiges, sensation de perte de l'équilibre, la fatigue et les gaz intestinaux. En infusion, une cuillerée à café de graines de fenouil (zeriâte el besbass) pour un demi-litre d'eau bouillante. Boire un verre matin et soir pendant huit jours. Vous pouvez le boire avec ou sans sucre. Cette tisane joue un rôle dans la montée de lait chez les femmes qui allaient.

Attention : ne conservez pas la préparation plus de 24 heures et à mettre toujours dans des pots en verre.

Sachez que...

La figue sèche était d'ailleurs déjà reconnue comme «nourriture des athlètes par excellence».

Elle est en particulier riche en potassium, en calcium, en fer, en phosphore et en magnésium, en vitamines antioxydantes A et C et en vitamines du groupe B.

Noté pour vous

Des études scientifiques ont prouvé que la consommation de la coriandre (kosbar) diminue le taux du mauvais cholestérol, car elle favorise la diminution des acides biliaires dans les intestins.

La coriandre est déconseillée pour les personnes souffrant d'asthme ou de rhinite.

Espoir majeur dans le traitement de l'Alzheimer

Des chercheurs des NIH (National Institutes of Health) affirment avoir réussi à inverser le processus de la maladie d'Alzheimer chez des souris, pavant ainsi la voie à de nouvelles possibilités de traitement.

C'est toute une nouvelle que cette percée, alors que la maladie d'Alzheimer fait encore et toujours des ravages partout sur la planète.

Les chercheurs auraient utilisé une molécule du nom de TFP5 pour bloquer le signal cérébral qui poserait problème dans les symptômes communs et de rétablir la mémoire. Le

tout est d'autant plus incroyable que les spécialistes parlent maintenant d'essais cliniques à court terme, c'est-à-dire des tests sur des patients humains.

On ne rapporte pas, ou très peu, d'effets secondaires sur les sujets rongeurs, et on souhaite bien entendu que le modèle soit identique sur l'être humain.

Il s'agit d'un espoir majeur pour toute la population, mais surtout pour les gens qui souffrent de cette terrible maladie et ceux qui les entourent.